

そばとごま



理想的な成人食「そば」

そばは原産地がシベリアとされるように、寒い所でも栽培出来る作物の一つです。むしろ暖かい所で出来たものより、寒くて厳しい気候の土地で栽培されたのが美味しい、とされています。そばは日本では縄文時代から食されていたと言う説も有ります。

そばが健康に良いという点はいくつか有りますが、まず消化の早いことが特長です。昼食にそばを食べると夕食が待ちどおしくなるのは、皆さんも何度かご経験の事でしょう。そばに含まれるデンプンが消化に良いだけでなく、そばには8種類の必須アミノ酸を含んだ良質のタンパク質が充分有ります。米飯より栄養価はるかに高く、修行僧が肉や魚を取らないでもすむ理由の一つです。ビタミンB1やB2、その他カリウム、リン、鉄などのミネラルも多く含有していますので、常食するにも優れた食品と言えます。

そばに含まれる薬用成分としては、ルチンです。血管を強化して動脈硬化を防ぐ働きがあり、かつては薬とされたものです。他の穀類や豆類には見られない優れた点で、そばを食べていれば脳血栓や心筋梗塞になり難いのです。さらに興味深いのは、ルチンはルチノースという糖分と、ケルセチンというフラボノイドが結合しているのですが、ケルセチンには抗ガン作用があるのではないかと考えられています。そばを多食する人には胃ガンや大腸ガンの発生が少ない、というデータが将来出てくるかも分かりません。

そばを食べるときに気をつけなければいけないことがあります。それは有効成分がいずれも水に溶け易いことで、そばを茹でると成分が外に出てしまいます。そば屋だとそば湯が出てきますが、必ず召し上がるようにして下さい。折角の栄養素を捨ててしまうのは勿体ない話です。そばは風味を味わいカロリーを得るだけでなく、動脈硬化やガンの予防に大いに役立ちます。

そば以上に効果のある「ごま」

ごまの原産地はアフリカ・ナイル川と言われており、奈良時代に中国から伝来したとされています。平安時代までは、薬として使われていました。寺の僧侶がごまから油を取って傷の手当に使っていたのですが、しだいに栄養源・スタミナ源としても使用するようになりました。

植物的栄養食品としてトップクラスのごまは、当然のことながらタンパク質を十分含み、しかもそれらのタンパク質の中は多くの必須アミノ酸で構成されています。油が取れる位ですから脂肪分はたっぷり、成分の半分を占めているごまの脂肪は牛肉や鶏肉などの動物性脂肪とは違い、リノール酸やリノレン酸、オレイン酸などの不飽和脂肪酸が多く含まれています。これらの不飽和脂肪酸はコレステロールを低下させる働きが有り、動脈硬化を防いでくれるのですが、さらにリノール酸は悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす作用もあるため、身体を守るのに役立っています。

その他にもごまに含まれるレシチンは肌に潤いを持たせ、マグネシウムは体内での代謝や生理作用には非常に役立ちます。ごまを使用した美味しい料理は、ゴマ豆腐やごまあえなどがありますが、手軽なのは市販のごまをすりつぶしたペーストです。そのままでも風味があって美味しいのですが、はちみつを混ぜてパンに塗って食べると美味です。

そばとごまは東洋古来の栄養食ともいえ、健康には優れた食品です。今後皆様方も外食される時はなるべくそばを、家ではゴマを使った食事を召し上がるように心掛けて頂くのはいかがでしょうか。不老長寿とまではいなくても、動脈硬化とガン予防に大いに役立つのではないのでしょうか。

わんこそばの成人男性平均は60杯だそうです



そば「時そば」

とある冬の深夜、男が通りすがりの屋台のそば屋を呼び止め、かけそばを注文します。男は看板や清潔で割られていない箸、器、麺の細さを次々に褒めます。そばは十六文。褒められ気分のいい店主に手のひらを出させ、一文銭を一枚一枚数えながら「6、7、8…店主、今なんどきだい?」「9つです」「10、11、12…」と1文うまくごまかします。それを見ていた別の男が、同じことをしようと企てるのです。少し早い時間に別の屋台のそば屋を呼び止め、同じようかけそばを注文し、

そばが出るまでの間に店を褒めようとするも、看板も特に珍しくなく、箸も割られていて誰が使ったか分からず、器は欠け……。出てきたそばは、うどんのように太くひどいものでした。こちらのそばも十六文。それきたと食べ終わった男は店主に手のひらを出させ、一文銭を一枚一枚数えながら「7、8…店主、今なんどきだい?」「4つです」「5、6、7、…」と少し多く払ってしまうお話です。興味のある方はぜひ実際の落語をご覧くださいね♪



健康コラムは 1F 玄関ホールのパンフレットラックに設置しています。ご興味のある方はぜひお持ち帰りください。
ハーティ 21 のホームページから最新号およびバックナンバー (PDF形式) をご覧いただけます。

●ハーティ 21 ホームページ 健康コラム →
<https://hccweb1.bai.ne.jp/hearty21/hearty/health.html>

